

TVB – NEWSLETTER 2023-27

(17.08.2023)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel Frühaufsteher-Kurs mit 7 Treffen ab Mittwoch, dem 06.09.2023, in Hybridform in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt -jeweils von 6.30 Uhr bis 8.00 Uhr-

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

der nächste YOGA-Kurs am Mittwochmorgen startet Anfang September, und zwar am **Mittwoch, dem 06.09.2023**. Dieser Kurs findet auch wieder in Hybridform statt (d. h. in Präsenz und parallel dazu auch online via ZOOM).

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

<u>Start:</u>	Mittwoch, 06.09.2023
<u>Ende:</u>	Mittwoch, 18.10.2023
<u>Anzahl der Treffen:</u>	7
<u>Termine:</u>	06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10. und 18.10.
<u>Uhrzeit:</u>	6.30 Uhr – 8.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Angela Apel Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin mit 24-jähriger Praxiserfahrung
<u>Kosten:</u>	Für Mitglieder: € 49,00 Für Nicht-Mitglieder: € 91,00



Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 7 Treffen. Diese Kurzmitgliedschaft ist aus versicherungstechnischen Gründen notwendig!

Mitzubringen sind: 2 Yoga-Klötze, Yoga-Gurt, Sitzkissen und Matte, ebenso eine Decke

Probestunden: sind möglich. Eine Probestunde kostet für TVB-Mitglieder € 9,00 und für Nicht-Mitglieder € 15,00. Sollte man sich dazu entscheiden, den Kurs dann fortzuführen, werden die Kosten der Probestunde mit den noch zu zahlenden Kursgebühren verrechnet.

Eine **Teilnahme** ist **nur nach Voranmeldung** bei der Geschäftsstelle / Ute Webb möglich (tel. unter 0611 – 50 00 189 oder per E-Mail unter TV1881Bierstadt@t-online.de).

Die Teilnahmegebühr ist **vor Kursbeginn** auf das Konto des TV 1881 Bierstadt e. V. bei der Wiesbadener Volksbank zu überweisen:

IBAN: DE77 5109 0000 0004 6069 06 **BIC:** WIBADE5W

Verwendungszweck: TN-Geb. YOGA-Kurs ab 06.09.2023 – TN: Name, Vorname

Bei einer ONLINE-Teilnahme erhalten die Teilnehmer rechtzeitig vor Kursbeginn den entsprechenden Zugangs-Link per Mail geschickt.

Hierzu benötigt man ein Smartphone (internetfähiges Handy), Tablet, Laptop oder einen PC mit Kamera – natürlich auch etwas Bewegungsfreiraum und Platz für die YOGA-Matte. Eine gute Internetverbindung muss gewährleistet sein! Den Zugangs-Link klickt man kurz vor der Stunde an. Danach wird man direkt zum ZOOM-Meeting weitergeleitet. Beitreten, Lautstärke prüfen, Mikrofon und Kamera aktivieren und dann kann es losgehen! Kontakt für technische Rückfragen: support@turnverein-bierstadt.de (Torge Hieke). Zum Datenschutz: Man muss sich weder bei ZOOM registrieren noch Daten eingeben.

Mit sportlichen Grüßen

Turnverein 1881 Bierstadt e. V.

- Geschäftsstelle -



Ute Webb

Warum YOGA gut tut:

Muskelaufbau:

Yoga gibt Power und baut die Kraft sanft auf, weil die Muskulatur gleichmäßig trainiert wird und zusätzlich tiefe Muskelstrukturen erreicht werden.

Beweglichkeit:

Spezifische Yogahaltungen verbessern die Dehnfähigkeit des Muskel-, Sehnen-, Bandapparates und geben Gelenken mehr Bewegungsumfang und vermindern die Verletzungsgefahr.

Stressabbau:

Besondere Yogatechniken und Atemübungen ermöglichen den Abbau von Stress und beugen ihm vor.

Wirkungen auf den Geist:

Yoga erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, auch zu besserem Sex 😊

Die sich einstellende Ausgeglichenheit erhöht das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Gelassenheit. Tiefenentspannung und Meditation begünstigen das „Zur-Ruhe-Kommen“.

Entgiftung:

Durch das Üben von Yoga werden Giftstoffe aus dem Körpergewebe herausgespült, die Organe entlastet und der Geist gereinigt.